מקבץ פעילויות

רגע ביחד

מקבץ פעילויות הפוגה בשגרת חירום

משך: תלוי פעילות | **קהל יעד:** ש"שנים | **עזרים:** תלוי פעילות

המערך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לכל המגדרים

רציונל

מסמך זה כולל מקבץ פעילויות מגוונות – לאוורור, פריקת מתח, שיתוף וחיזוק הקשר הבין־אישי – המיועדות לשימוש בקומונות בשגרת חירום. הפעילויות נועדו לחזק את החוסן האישי והקבוצתי, ומתאימות לפתיחת מפגשים, לשעות פנאי ולרגעי עצירה ביום. ניתן לשלב אותן בגמישות, בהתאם לצרכי הקבוצה ולמצב הרוח הכללי.

פעילויות לפריקת אנרגיה

פעילויות המיועדות לשחרור מתח פיזי ונפשי באמצעות הגוף, הומור וכו׳.

1 מסיבת אוזניות

מה צריך? אוזניות לכל משתתף + מכשיר פלאפון.

מה עושים? כל משתתף משמיע מוזיקה משלו באוזניות, וכולם רוקדים יחד בשקט (כל אחד לפי המוזיקה שלו). אפשר להוסיף "סבבים" – כולם מחליפים שיר, כולם רוקדים לאט / מהר וכו׳.

2 קרב כריות

מה צריך? כרית לכל משתתף ורמקול נייד.

מה עושים? כשהמוזיקה מתנגנת מתחילים קרב כריות חופשי. כשהיא נעצרת – נעמדים במקום ללא תזוזה. מי שזז נפסל ויוצא מהמשחק. ממשיכים עד שנשאר מנצח אחד.

3 מרתון סרטונים מצחיקים

מה צריך? טלפונים, מסך + מקרן, פרס לזוכה.

מה עושים? כל אחד בוחר סרטון שמצחיק אותו מהפלא שלו (יכול להיות סרטון אישי או מהרשתות החברתיות). עושים "הקרנה חגיגית" – עם כיבוד וכו׳. כל משתתף בתורו עולה לבמה להציג את הסרטון שלו ומדוע בחר דווקא בו. לאחר הצפייה מצביעים על הסרטון הזוכה.

4 המרוץ המטורף

מה צריך? מקום פתוח, אביזרים שונים (כיסאות, שקיות, כריות וכו׳), פרס לזוכה.

מה עושים? מחלקים את המשתתפים ל־2–3 קבוצות. מכינים מסלול מכשולים – כל קבוצה צריכה לעבור בתורה את המסלול בלי ליפול. אם נפלו – חוזרים לנקודת ההתחלה. המנצחים זוכים בפרס.

5 ריקוד שחרור

מה צריך? רמקול ומוזיקה.

מה עושים? פותחים מוזיקה רועשת ומהירה ונותנים לגוף לנוע בלי הנחיות – כל אחד לפי הרצון שלו. אחרי 3–4 דקות עוצרים בהדרגה ועוברים למוזיקה שקטה. בסוף כל אחד מרגיש את הגוף שלו ומשתף במילה אחת איך הוא מרגיש.

6 השיר שלנו

מה צריך? כלום.

מה עושים? מחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה בוחרת שיר מוכר ושרה אותו – אבל מחליפה כל כמה מילים בצלילים מוזרים, שיעולים, קולות מצחיקים וכו׳. הקבוצה השנייה צריכה לנחש מה השיר.

פעילויות שיתוף קלילות

פעילויות שיתוף קצרות המתאימות לפתיחת מפגש, לאוורור רגשות ולחיבור קבוצתי.

7 סבב שיתוף

מה צריך? כלום.

מה עושים? כל אחד משתף במעגל: משהו טוב שקרה היום / השבוע, משהו שאני מצפה לו, משהו שהיה קשה עבורו.

8 כרטיסיות רגש

מה צריך? כרטיסיות עם אמוג׳י / רגשות.

מה עושים? כל משתתף בוחר כרטיסייה שמתארת את איך שהוא מרגיש היום. מי שרוצה – יכול להרחיב. שאר הקבוצה יכולה להתייחס (לחזק, להזדהות וכו׳).

9 מכתב לעצמי

מה צריך? דפים, עטים, מעטפות.

מה עושים? כל אחד כותב מכתב קצר לעצמו לסוף השנה, תוך התייחסות לשאלות: מה אני רוצה להגיד לעצמי אז? מה אני מקווה שיקרה? נשמור את המכתבים ונחלק אותם בסוף השנה.

10 שאלה אחת ביום

מה צריך? כלום.

מה עושים? נפתח כל מפגש עם הקבוצה בשאלה שלא קשורה לכלום: מה הדבר הכי מוזר שקרה לך השבוע? מהי ארוחת החלומות שלך? לאיזו שנה היית רוצה לחזור? איזה מפורסם היית רוצה לפגוש ולמה? וכו׳.

11 תמונה מהשבוע

מה צריך? טלפונים.

מה עושים? כל משתתף בוחר תמונה מהגלריה שלו מהשבוע האחרון. כל אחד מציג את התמונה ומסביר למה דווקא זו.

12 מי אני?

מה צריך? פתקים ועטים.

מה עושים? כל משתתף מקבל פתק וכותב על עצמו 3 עובדות – שתיים אמיתיות ואחת בדויה. הקבוצה מנסה לנחש מה השקר ולאחר מכן – מי כתב את הפתק. בסוף כל אחד מסביר את העובדה שבחר.

פעילויות של יחד

פעילויות שנועדו לחזק את החיבור הקבוצתי ולשים דגש על כוחה של הקבוצה.

13 פלייליסט קומונה

מה צריך? Spotify.

מה עושים? כל משתתף מוסיף 2–3 שירים לפלייליסט משותף בנושא: שירים שעושים לי טוב. מקשיבים ביחד, ואפשר לנסות לנחש מי הוסיף איזה שיר, לעשות הצבעה ל"שיר הקומונה הרשמי" וכו׳.

14 לוח מסרים טובים

מה צריך? פלקט, טושים.

מה עושים? תולים פלקט על לוח בקומונה. כל משתתף כותב משפט / ציטוט / מחשבה שעוזרת לו. אפשר גם להוסיף הודעות מחזקות / תודה אחד לשני. משאירים טוש ליד הלוח, וכל אחד יכול להמשיך ולהוסיף כתובות מתי שהוא רוצה.

15 פרויקט יצירה משותפת

מה צריך? תלוי בפעילות.

מה עושים? ציור קיר יחד / פאזל גדול ומאתגר / בישול ארוחה מפנקת / סרטון הומוריסטי להעלאת המורל במסגרת ועוד.

16 משימה בלתי אפשרית

מה צריך? תלוי במשימה.

מה עושים? מחלקים את המשתתפים ל־2 קבוצות. כל פעם נותנים משימה אחרת – לדוגמה: לבנות מגדל הכי גבוה מספגטי וחטיפים / להכין מופע של דקה לשיר מסוים / למצוא 10 דברים כחולים בבית וכו׳. כל הצלחה במשימה מזכה בנקודה. הקבוצה עם מספר הנקודות הגבוה ביותר – מנצחת.

17 קיר הכוחות

מה צריך? פלקט גדול וטושים צבעוניים.

מה עושים? תולים פלקט ריק על הקיר. כל משתתף כותב כוח אחד שהוא מכיר בעצמו – ואחד שהוא מזהה בחבר בקומונה. בסוף קוראים ביחד, ומדגישים כמה כוחות יש לקבוצה. אפשר להשאיר את הפלקט תלוי כתזכורת.

18 ארוחת מלכים

מה צריך? כל משתתף מביא משהו לאכול שמיוחד עבורו (עם סיפור / זיכרון / אהוב עליו במיוחד וכו׳).

מה עושים? כל אחד מציג את מה שהביא ומספר: למה בחר דווקא בזה? אוכלים יחד ומשתפים.

פעילויות הפוגה והרפיה

פעילויות שנועדו להרגעה, להורדת המתח וליצירת עצירה של שקט בשגרת היום־יום.

19 דקה של דממה

מה צריך? כלום.

מה עושים? יושבים במעגל בשקט. נכוון טיימר של 60 שניות. כל משתתף חושב עם עצמו. אחרי הדקה אפשר לשתף איך היה, על מה חשבו וכו׳.

20 שיתוף חושים

מה צריך? כלום.

מה עושים? טכניקת הרגעה: נחלק את המשתתפים לזוגות. כל משתתף מזהה 5 דברים שהוא רואה, 4 דברים שהוא שומע, 3 דברים שנוגעים בו, 2 ריחות וטעם 1. חוזרים למליאה ומשתפים בנקודות הדמיון והשוני.

21 הליכה בשקט

מה צריך? כלום.

מה עושים? יוצאים להליכה בטבע של 10 דקות בדממה (ללא דיבורים). כל אחד הולך בקצב שלו וחושב עם עצמו.

22 מסיבת שוקו

מה צריך? שוקו ופינוקים (מרשמלו, קצפת, סוכריות וכו׳).

מה עושים? המשתתפים מכינים שוקו מפנק עם מצרכים שונים (מרשמלו, קצפת, סוכריות וכו׳), יושבים יחד, משמיעים מוזיקה רגועה ברקע, מפזרים משחקי קופסה ועושים ערב רגוע יחד.

23 נשימה מודרכת

מה צריך? כלום.

מה עושים? יושבים בנוח ועוצמים עיניים. נוביל את קצב הנשימות: שאיפה ל־4 שניות, עצירה ל־4, נשיפה ל־6. חוזרים 5 פעמים. אפשר להוסיף ויזואליזציה קצרה – מקום שקט, צבע, תחושה. מסיימים בפתיחת עיניים איטית ובשיתוף של מילה אחת.

24 סיפור קומונה

מה צריך? נייר ועטים.

מה עושים? כל משתתף מתחיל משפט – המשפט הראשון של סיפור – ומעביר ליושב מימינו. כל אחד מוסיף משפט אחד ומעביר הלאה. בסוף קוראים יחד את הסיפור שנוצר בקול רם.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות